

# すくすく 12月

令和3年12月7日  
朝日西小学校  
保健室

運動会やなわとび大会、音楽会や学年行事など、行事がたくさんある2学期も残り1ヶ月になりました。最近、その疲れが出たのか体調を崩す人が多かったように思います。今週は持久走大会があります。病気や寒さに負けず、元気に本番を迎えられるようにしましょう！

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごします。

### 寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れ換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これから寒い季節も心掛けてください。



### 冬休みの過ごし方

- ふ** とるかも!? 食べすぎ のみすぎ 気をつけて!
- ゆ** だんせず 手洗い うがいで かぜ予防
- や** りすぎに 注意してね ゲーム ケータイ
- す** いみんの リズム みださず 早ね 早おき
- み** んな また よい一年を むかえましょう!

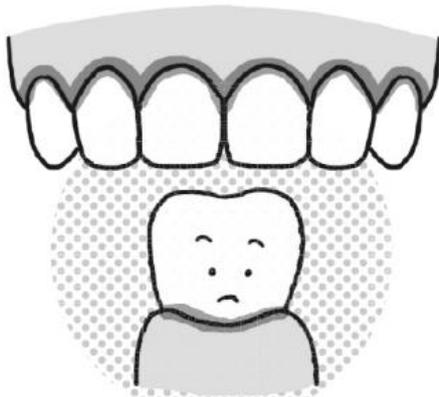


## 今年のうちには治療をすませよう



11月29日に秋の歯科健診を行いました。健診結果のお手紙を配付しましたので、受診のお勧めのところに○があった人は、早めに歯医者さんへ連れて行ってもらいましょう！

# きをつけてみかいてみよう！！



は しにく は  
歯と歯肉（歯ぐき）の  
さかいめ

し かけんしん  
歯科健診をしてくださったがっこうし かい いとうせんせい  
学校歯科医の伊藤先生よ  
り、は はにくのさかいめ（ひだり え こ  
左の絵の濃くなっているところ）に  
みがき残り（よごれ）がある人が多  
かったです。と  
いうお 話（はなし）がありました。は  
歯みがきの時（とき）に鏡（かがみ）を  
見（み）て、は  
歯と  
歯肉のさかいめには  
歯ブラシが当た（あ）っているか  
確認（かくにん）しなが  
らみがきましょう！みがきにくい  
ところは、は  
歯ブラシを縦（たて）に  
使（つか）って  
みるのも効（こう）果（か）的（てき）です！



# た べもの 飲みもの で あたたまろう



お鍋（なべ）やスープなど、あたたかい食べ物・  
飲みものは、からだの中からポカポ  
カしてきて元（げん）気（き）が出（で）ますね。

ところで、「体（からだ）を温（あた）めるはたらき」  
のある食べ物があるって知（し）っていま  
すか？寒（さ）さをのりきるためにも、  
好（す）き嫌（きら）いせず、食（た）べられるといいで  
すね。

では、次（つぎ）の①～⑤ではA・Bのど  
ちらが体（からだ）を温（あた）める食べ物（か）んが  
て  
みましょう！

ヒント 「根（ね）っこ」を食べるもの、色（いろ）がこいもの、冬（ふゆ）にとれるものは  
あたたまるものが多いですよ！

	①A: カボチャ B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン B: トマト	
	③A: さとう B: くらざとう	
	④A: リンゴ B: バナナ	
	⑤A: コーヒー B: こうちゃ	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

## 保護者様

### 希望される方は色覚検査を受けることができます

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられま  
す。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活  
にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色  
を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づかない場合が少なくなりません。もし、ぬりえや  
ものを見た時に色間違えが多いなど、心配な点がありましたら、養護教諭（須沼）か担任の先生までお声  
かけください。